DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok V. Nr. 3

Protokół
z posiedzenia Naczelnictwa Związku

w dniu 17 lutego r. b.

Obecni: Naczelnik Zw. J. Fazanowicz.
Druhny: Naczelniczka Zw. J. Zamoyska, Korewina.
Druhowie: K. Noskiewicz, Tan, Chełmicki, Kuśmidrowicz, Ładno.
Z Przewodnictwa Związku: wicepr. Tyrakowski, jako goście druhowie: Dajkowski, Dubowski, z urzędu druh kap. Pilecki.
Nieobecni usprawiedliwieni druhowie: Dr. Drabczyk, inż. Kłoś i pułk. Arciszewski.

Porządek obrad:

1. Odczytanie protokółu.
2. Sprawy bieżące.
3. Zawody narciarskie (sprawozdanie).
4. Zlot w Poznaniu.
5. Wyjazd drużyny do Francji.
6. Wnioski i wolne głosy.

Ponieważ druh sekretarz z powodu zajęć służbowych mógł przybyć dopiero o godz. 12-ej, czytanie protokółu odłożono.

Rozpatrując pisma nadesłane do Naczelnictwa Związku, uchwalono:

1. Wyrazić zgodę na prowadzenie przez Studjum Wych. Fizycznego w Poznaniu, badań antropologicznych na zawodach i ćwiczeniach podczas VII zlotu w Poznaniu.

2. Opracować regulamin przechodniej nagrody im. Karola Noskiewicza, ufundowanej przez Gn. IV w Warszawie, dla zwycięskiego zastępu w zawodach wyższego stopnia.

Przygotowanie projektu regulaminu, dotyczącego przechodniej nagrody im. K. Noskiewicza, powierzono druhowi Tanowi.

W sprawie wycieczki sokolej z Pragi Cz., która po zlocie udałaby się do Warszawy i Krakowa, zwrócił się naczelnik Zw. do Dz. Mazowieckiej i Krakowskiej o opinję.

W sprawie wyposażenia boiska zlotowego w przyrządy gimnastyczne, naczeln. Zw. zakomunikował, że firma przyrządów gimnastycznych Fr. Adama z Pragi Cz. zwróciła się z propozycją bezpłatnego wypożyczenia na zlot przyrządów gimnastycznych, żądając tylko zwrotu kosztów przesyłki.

Na wniosek naczeln. Zw. Przew. Zw. zgodziło się przyjąć propozycję firmy Fr. Adama, a pozatem odkupić jeden komplet przyrządów gimnastycznych dla Związku.

W sprawie udziału Związku Polskich Tow. Gimnastyczno-sportowych w Niemczech w VII zlocie, rozstrzygnie Przew. Związku i powiadomi naczelnictwo.

Przyjęto projekt regulaminu słowiańskiego biegu rozstawnego 4 × 100 m., nadesłany z Pragi Cz., przyczem zaprojektowano dodatkowo strój dla drużyny Sokoła rosyjskiego i dla druhen, w regulaminie nieprzewidziany.

Następnie naczeln. Zw. złożył sprawozdanie ze Związkowych zawodów narciarskich w Zakopanem, które odbyły się 12 i 13 stycznia r. b., zwracając uwagę na braki organizacyjne, jakie przy zawodach miały miejsce, a przedewszystkiem na opóźnienie zawodników. Uchwalono powołać do Zw. Wydz. Techn. przedstawiciela narciarstwa i zaprosić go na najbliższe posiedzenie.

Zlot w Poznaniu:

Dh. naczeln. Zw. przedłożył projekt programu zlotowego. Projekt programu obejmuje:

W czwartek, 27 czerwca.

Na stadjonie.

Godz. 6.00 zawody druhów stopnia niższego,
„ 8.00 zawody druhen stopnia niższego,
„ 9.00 zawody druhów stopnia wyższego,
„ 10.00 zawody druhen stopnia wyższego,
„ 15.00 zawody lekkoatletyczne:
a) pięciobój,
b) przedbiegi,
c) zawody w grach ruchowych druhen.

W strzelnicy.

Godz. 7.00 strzelanie na 200 m.,
„ 10.00 strzelanie na 200 m. na czas,
„ 15.00 strzelanie na 50 m. druhny.

W pływalni.

Godz. 8.00 Zawody druhów,
„ 10.00 zawody druhen,
„ 12.00 skoki do wody.

Na szosie.

Godz. 8.00 Zawody kolarskie:
a) bieg na 100 klm.,
b) bieg na 20 klm.,

W piątek, 28 czerwca:

Na stadjonie.

Godz. 6.00 Zawody lekkoatletyczne druhów,
„ 8.00 zawody lekkoatletyczne druhen,
„ 16.00 próba „Wisły",
„ 21.00 w Auli Uniwersytetu Poznańskiego uroczysta Akademja.

Przez cały dzień zjazd sokolstwa, gości i ich powitanie.

Sobota, 29 czerwca:

Na stadjonie.

Godz. 6.00 Próba ćwiczeń wolnych druhów,
„ 7.00 próba ćwiczeń wolnych druhen,
„ 8.00 próba ćwiczeń młodzieży,
„ 9.00 próba ćwiczeń gości,
„ 10.00 ustawianie,
„ 10.30 przybycie władz sokolich, raport i powitanie,
„ 11.00 msza polowa, otwarcie zlotu, pochód przez miasto i defilada,
„ 15—19 ćwiczenia publiczne:
1. młodzież,
2. ćwiczenia gości,
3. ćwiczenia wolne druhów,

4. ćwiczenia w zastępach,
   bieg rozstawny 4 × 100 m. Słow. Sokolstwa,
5. ćwiczenia wolne druhen,
6. ćwiczenia gości,
7. „Wisła“ (zadecyduje jeszcze komisja opracowująca występ p. t. „Wisła).

Niedziela, 30 czerwca:

Na stadjonie.

Godz. 6—12 Próby ćwiczeń gości i dzielnic, zwiedzanie miasta i wystawy,
„ 15—19 ćwiczenia publiczne:
1. ćwiczenia dzielnic,
2. ćwiczenia gości,
3. ćwiczenia wolne druhen,
4. ćwiczenia gości,
5. bieg rozstawny 4 × 75 m. Słow. Sokolstwa (druhny),
6. ćwiczenia wolne druhów.
   Wieczorem „Wisła“ godzinę ustali komisja.

Poniedziałek, 1 lipca:

Na stadjonie.

Godz. 6.00 próba ćwiczeń karabinami,
„ 9—12 Próby gości i dzielnic,
„ 15—19 ćwiczenia publiczne:
1. ćwiczenia dzielnic,
2. ćwiczenia gości,
3. ćwiczenia w zastępach,
4. ćwiczenia karabinami.
   Wieczorem „Wisła“.

Szczegółowy program przedłoży naczeln. Zw. na posiedzeniu Zw. Wydz. Techn., po otrzymaniu zgłoszeń gości, a mianowicie: Zw. Czechosłowackiego, Jugosłowiańskiego itd., jak również sokolstwa Amerykańskiego, z Francji, Niemiec i t. d. oraz Związków Zrzeszonych w Międzynarodowy Związek Gimnastyczny.

Uchwalono zorganizować informacyjny kurs dla sędziów, który się odbędzie 28 kwietnia b. r. w Warszawie.

Podczas Akademji, postanowiono w myśl poprzedniej uchwały zaprodukować ćwiczenia w małych zespołach. O ile się uzyska zezwolenie Uniwersytetu Poznańskiego na zamiesz-

czenie w programie akademji, mającej się odbyć w auli uniwersyteckiej, popisu gimnastycznego, zwróci się naczelnictwo do Związków Czechosłowackiego i Jugosłowiańskiego z zapytaniem czy wezmą udział w akademji.

Na ćwiczenia podczas akademji projektuje się 1 godz.

Posiedzenie Zw. Wydz. Techn. postanowiono odbyć w dniu 8 i 9 maja w Poznaniu.

Oddział kolarski w gnieździe Żywiec ufundował nagrodę przechodnią dla pierwszego kołownika. Nadesłany projekt regulaminu i program zawodów kolarskich, które pragnęłoby gn. Żywiec w tym roku przeprowadzić jako Związkowe. Projekt zabrał naczeln. Zw. do przejrzenia i zreferowania na następnem posiedzeniu naczeln. Zw.

Naczelnik Zw. zakomunikował, że Wydział Wych. Fiz. i Sportów przy P. W. K. zawiadomił Dz. Wielkopolską, że przyznana jest dla Zw. Sokolego nagroda P. W. K. w sumie 500 zł. Naczeln. Zw. zaproponował, by wydano nam dwie nagrody w cenie 300 i 200 zł., by można było jedną wyznaczyć na zawody druhów, drugą — za zawody druhen.

W sprawie wstępu na trybuny podczas zlotu, uchwalono wniosek naczeln. Zw., by dla ćwiczących była wyznaczona oddzielna trybuna na wszystkie dni zlotu.

Wskazówki, dotyczące zawodów strzeleckich opracuje kpt. Pilecki, a wskazówki zawodów pływackich druh Ładno.

Naczelnik Zw. zakomunikował, że Przew. Zw. otrzymało zaproszenie Zw. francuskich Gimnastyków i przyrzekło wysłać delegata i zastęp ćwiczących.

Postanowiono pokazać ćwiczenia olimpijskie bez gry w palanta, drużynę zestawioną z olimpijczyków poprowadzi naczelnik Zw. J. Fazanowicz.

Sprawozdanie z pobytu w Ameryce.

(Dokończenie).

Co do ilości ćwiczących była zadawalająca, z radością również stwierdziłam, że druhen ćwiczących było tylko o 29 mniej, niż druhów. Druhny pracują niezmordowanie w St. Zjednoczonych, mimo braku instruktorek i naczelniczek, które do tej pory nie miały miejsca w Sokolstwie Amerykańskiem. Sokolice nie opuszczały rąk, jaknajpilniej wykonywując polecenia i zadania nałożone przez naczelników, często niezwracających uwagę na odrębność wychowania fizycznego wśród kobiet i mężczyzn. Dziś po walnym zjeździe druhny otrzymały autonomję w tej dziedzinie, i przyznano równorzędne stano-

wisko naczelniczkom z naczelnikami w sprawach Sokolic, to też z całym zapałem rzuciły się druhny do pracy powierzonej ich rączkom i główkom, rozpoczynając jaknajsłuszniej od kształcenia instruktorek. Z jakiem tempem umieją tam pracować Sokolice, będzie fakt, iż po ogłoszeniu informacyjnego kursu w Auburn, jaki przeprowadziłam, w przeciągu 15 minut na liście kandydatek zgłoszono 50 druhen, a listę czemprędzej zamknięto z powodu braku już miejsc. Wielkiem zadaniem, czekającem w najbliższej przyszłości Sokolice, to objęcie kierownictwa młodzieży żeńskiej, by dać maximum młodszemu pokoleniu, a odciążyć z prac druhów, którzy wiele muszą poświęcić uwagi młodzieży męskiej. Problem wychowania młodzieży w Sokole Amerykańskim jest dość trudny, bo młodzież poniekąd nie śpieszy się do Sokoła, który nie może dać tych wszystkich plusów co dają kluby Amerykańskie i szkoły. Klub to drugi dom każdego mieszkańca St. Zjednoczonych, dom jaknajwygodniej i najładniej urządzony. Prześliczne pływalnie, place do gier, sportów, najprzeróżniejsze wymysły rozrywające umysł i członki po intensywnej pracy. Będąc w Chicago zwiedzałam „Women Atletic Club“. Co za przepych i komfort urządzeń. Nadzwyczajna pływalnia umieszczona na 17 piętrze, a to w celu możności rozsuwania szklannego dachu, w lecie, by kąpiące się miały pełnię potrzebnego świeżego powietrza i słońca. Prześliczne urządzenia pryszniców, sal do przeróżnych masaży, kąpieli elektrycznych, parowych etc. Niżej sala gimnastyczna, z wewnętrzną bieżnią, placami do gier, przyborami i przyrządami. Tu jednak zaznaczyć należy, że ćwiczenia wolne są w zupełnem zaniedbaniu, gimnastyka przyrządowa ma większe szanse wśród mężczyzn, w klubach zaś kobiecych wszelkie przybory i przyrządy zadziwiają swą doskonałością, lecz są jakoby dekorum sal. Natomiast wszystko co sport, gry i lekka-atletyka, ma jaknajwiększe powodzenie. Śliczne minjaturowe placyki do golfa i przeróżnych gier urządzone w domu dają możność stałego treningu. Te same urządzenia spotykamy w idealnie przystosowanych do tych wszystkich wymagań, szkołach, te same ofiarowują różne publiczne miejsca. Np. prześliczne pływalnie na świeżem powietrzu, okolone złocistym piaskiem, wieczór illuminowane, a od południa urozmaicane koncertami radjowemi, dalej bezpłatne place do gier i sportów, publiczne parki o rozmiarach, o których sobie nie wyobrażamy: wszystko to w centrach miast, o dwa kroki od domu. Czemże więc Sokół może przyciągnąć tę młodzież, nie posiadając i nie mogąc ofiarować tego, co ofiarują swym obywatelom Stany Zjednoczone. Tu znajduje się cały tragizm, w nadwyraz ciężkiej pracy z powodu tych warunków. Tylko doskonali instruktorzy i instruktorki, pedagodzy, potrafią tę młodzież przyciągnąć, zainteresować utrzymać w szeregach

Sokolich, i przy polskości. Zdaje sobie dobrze z tego sprawę Sokolstwo w Ameryce, to też całem sercem zabiera się do kształcenia instruktorów i instruktorek i podejmuje wielkie dzieło wychowania młodzieży.

Ogromnie żywe zainteresowanie budziły na Zlocie w Syracuse, zawody lekko-atletyczne. Burza oklasków i okrzyków towarzyszyła przy biegach, z trudem utrzymywano porządek rozentuzjazmowanej publiczności. Wogóle w Stanach Zjednoczonych współzawodnictwo kwitnie na wszelkiem polu. Zmysł rywalizacji rozwijany jest od najwcześniejszego dzieciństwa, a utrzymywany do najpóźniejszej starości, nic więc dziwnego, że sport i lekka-atletyka, przy których tak silnie występuje zawodnictwo, pierwsze miejsce mają w Stanach Zjednoczonych. I dlatego to również, tak druhowie jak i druhny z Ameryki z wielką energją przygotowują się do zawodów Związkowych w Poznaniu, ufając zdobyć większą część nagród.

Powinniśmy się cieszyć z tego ducha rywalizacji, jakim jest owiane nasze Sokolstwo w Ameryce, gdyż wszelka rywalizacja szlachetna, daje swoje wielkie wyniki, lecz Sokolstwo winno pamiętać, że jego celem jest nie wychowywanie asów lecz jaknajszerszych mas, przytem wychowanie jaknajwszechstronniejsze. A do tego potrzeba już bieglejszych kierowników i kierowniczek, tak dla dorosłych jak i dla młodzieży płci obojga. Kierowniczek tych i kierowników Sokolstwo wskutek ogólno panujących warunków Wych. Fizycznego w St. Zjednoczonych nie posiada w odpowiedniej ilości, by wykonać na szeroką skalę nakreśloną pracę, my więc z Polski powinniśmy wyciągnąć z pomocą rękę i wprost za jeden z obowiązków Sokolich uważać jaknajdalej idące zainteresowanie, polegające na wysyłaniu instruktorów i instruktorek, wskazówek, programów, i nie odmówienia niczego, co będzie w naszej mocy, a co zażąda Sokolstwo Polskie w Ameryce.

A po zlocie w Poznaniu, gdy się nawzajem jeszcze lepiej poznamy miejmy nadzieję, że uda się nam uzgodnić programy naszych prac, prac idących ku jednemu celowi służby Ojczyźnie, przez Sokolstwo!

Jadwiga Zamoyska.

Wskazówki dla zawodników.

Zawody gimnastyczne są wielobojowe więc każdy zgłoszony do nich zawodnik, musi brać udział we wszystkich wyszczególnionych punktach.

Zawody dzielą się na stopień niższy, wyższy i o pierwszeństwo Związku.

Druhowie, zgłoszeni do zawodów wyższego stopnia nie mogą stawać do zawodów niższego stopnia, natomiast druhowie którzy przy zawodach eliminacyjnych wyższego stopnia nie osiągną przepisanej ilości punktów mogą być zgłoszeni do zawodów niższego stopnia.

W zawodach nie mogą brać udziału członkowie Zw. Wydz. Techn., Naczeln. Zw. i członkowie komisji sędziowskiej.

Zawody eliminacyjne przeprowadza każda Dzielnica u siebie, podług swego rozkładu, do końca maja b. r.

Gdyby który z zawodników, z powodu przeszkód od niego niezależnych, nie mógł stanąć do zawodów eliminacyjnych w naznaczonym czasie, może Dzielnica wyznaczyć dla niego dodatkowe zawody, niepóźniej jednak jak do 15 czerwca r. b.

Zawody zastępów odbędą się, o ile zgłosi się do zawodów w stopniu niższym przynajmniej 5 zastępów, w stopniu wyższym 3 zastępy. Zawody o pierwszeństwo Związku odbędą się, o ile zgłosi się przynajmniej 5 zawodników.

Ćwiczenia zawodnicze wylosowane zostaną w przeddzień zawodów, na posiedzeniu sędziów, ze zbioru przeznaczonych ćwiczeń, a mianowicie:

Z trzech ćwiczeń na koniu, kółkach, drążku i poręczach, jedno ćwiczenie.

Z ćwiczeń wolnych, podzielonych na trzy grupy, z których pierwsze obejmuje Część II i III, druga — część IV i trzecia — część V i VI, jedną grupę.

Rozstęp wolny wykonuje się przed rozpoczęciem zawodów, a złączenie po ukończeniu.

Magnezję lub kalafonję, papier szmerglowy i ścierki do wycierania, przynoszą ze sobą kierownicy zastępów.

Zastępy przechodzą do poszczególnych rodzajów zawodów w następującym porządku:

Druhowie:

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia na koniu. 3. Ćwiczenia na drążku. 4. Ćwiczenia na poręczach. 5. Ćwiczenia na kółkach. 6. Skok w dal z rozbiegu. 7. Przeskok rozkroczny. 8. Pchnięcie kulą. 9. Bieg.

Druhny:

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia na poręczach. 3. Ćwiczenia na drabinie. 4. Ćwiczenia na równoważni. 5. Skok w dal z rozbiegu — stop. niższy. 6. Przeskok rozkroczny — stop. wyższy. 7. Rzut piłką uszatą. 8. Bieg.

Kierownik zastępu, przy zgłoszeniu się do któregokolwiek rodzaju zawodów, wręczy tabelkę sędziemu, od którego, po ukończeniu ćwiczeń przez zawodników, tabelkę odbierze i sprawdzi, czy jest przez sędziów podpisana.

Kierownik osobiście ręczy, że nikomu innemu, jak tylko sędziemu tabelki w ręce nie odda.

Kiedy już zastęp odbył wszystkie rodzaje zawodów, kierownik tegoż, wpisze w tabelce przynależność zastępu do gniazda, okręgu, względnie dzielnicy, jak również nazwiska i imiona zawodników. Podpisze tabelkę osobiście i odda ją komisji obrachunkowej.

Kierownikowi zastępu nie wolno osobiście wpisywać jakichkolwiek poprawek, a jeżeli zauważył pomyłkę, winien się z nią zwrócić do tego sędziego, który błąd popełnił.

PRZEBIEG ZAWODÓW.

Ćwiczenia wolne.

Do ćwiczeń wolnych wejdzie zastęp na znak sędziego na wyznaczone stanowisko na boisku i zatrzyma się w odległości 8 — 10 kroków przed sędziami, jak wskazuje poniższy rysunek.

Zastęp.



Sędziowie.

Rozkazy:
Baczność!
Równy krok zastęp — marsz!
Stawaj — w lewo;

Prowadzący zastęp podejdzie do przewodniczącego sędziów i odda mu tabelki zastępu, poczem wróci do zastępu i wyda rozkaz:

Spocznij!

Przewodniczący sędziów sprawdzi liczby zawodników, poczem da znak prowadzącemu zastęp, że jest już przygotowany.

Prowadzący zastęp wykona wolny rozstęp w lewo i rozpocznie ćwiczenie.

Rozkazy:
Baczność!
Ramiona w bok, biegiem w lewo — odstęp!
Część drugą i trzecią — ćwicz!

Jeżeli będzie wylosowana część IV lub V i VI, wydaje po rozstawieniu zawodników rozkaz:

Ramiona w dół!
Część piątą i szóstą — ćwicz!

Po ukończeniu ćwiczenia, prowadzący złączy ćwiczących do środka i stanie w postawie spoczynkowej. Na znak sędziego, odbierze tabelkę i odmaszeruje z zastępem do przyrządu.

Należy się liczyć z możliwością wylosowania trzeciej grupy t. j. piątej i szóstej części, w której następuje złączenie do środka, jako składowa część ćwiczenia i w tym celu nauczyć druhów łączyć do środka w siódemkach.

Ćwiczenia na przyrządach.

Do ćwiczeń na przyrządach, podchodzi zastęp do wyznaczonego sobie przyrządu, a na znak sędziego prowadzący oddaje tabelkę, poczem wszyscy kolejno wykonują ćwiczenia. Pamiętać należy o dojściu i odejściu i przybieraniu zasadniczej postawy.

Przed rozpoczęciem zawodów, prowadzący sprawdzi przyrząd, rozsunie lub zwęzi żerdzie, obniży lub podniesie kółka i t. p. Zawodnicy mogą skontrolować chwyt na przyrządzie i jego elastyczność.

Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.

Każdy zawodnik wykonać musi jeden przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż (dozwolony jest jeden skok próbny). Koń długości 190 cm., wysoki dla stopnia niższego 115 cm., dla stopnia wyższego 120 cm. Odbicie z niskiego (10 cm. wysoki) mostka.

Oparcie rąk na koniu powinno być jak najdalej na karku konia.

Skok w dal z rozbiegu.

Długość rozbiegu jest nieograniczona. Każdy zawodnik ma trzy skoki. Do tabelki wpisuje się wszystkie trzy, a uwzględni się najdalszy skok.

Jeżeli zawodnik odbije się poza linją odbicia, przebiegnie lub dotknie się ziemi za odskocznią, skok jest nieważny ale liczy się zawodniokwi jako już wykonany.

Pchnięcie kulą.

Pchnięcie kulą wykonuje się dowolną ręką z koła o średnicy 213 cm. Dowolne są trzy rzuty. Do tabliczki wpisuje się dalekość wszystkich rzutów, o ile były ważne. Ocenia się pchnięcie najdalsze.

Odległość mierzy się od obwodu koła do najbliższego znaku uczynionego przez kulę.

Wyrzut kulą jest nieważny, jeżeli zawodnik nastąpi na obwód koła, lub wyjdzie poza jego obręb, zanim kula upadła na ziemię.

Biegi.

Droga biegu prosta. Wybiega się ze startu niskiego na strzał.

Start i metę oznacza się na ziemi linją wpoprzek bieżni.

Hasłem do biegu jest wystrzał, który wydaje starter po zapowiedzi.

„Na miejsca".

„Gotowi".

Po zapowiedzi „gotowi" wystrzał powinien nastąpić po pauzie, nie krótszej od dwóch sekund.

W razie przedwczesnego wybiegu przez któregokolwiek z zawodników, starter wstrzymuje bieg drugim wystrzałem.

Po skończonym biegu, zawodnicy stają na mecie na swych torach, dla skontrolowania liczb i wpisania osiągniętego czasu przez zawodnika.

Ocena ćwiczeń.

Wszystkie ćwiczenia zawodnicze ocenia się tylko wtedy, gdy są przećwiczone w całości. W wyjątkowych wypadkach oceni się i niedokończone ćwiczenia, o ile zawodnik nie ukończył ćwiczenia z przyczyn niezależnych od siebie (upadek z przyrządu, skaleczenie ręki i t. p.), a była przynajmniej połowa układu przećwiczona. W tym wypadku ocenia się tylko przećwiczoną część i oceni tak, jakby całe ćwiczenie bez przerwy było wykonane, a zawodnikowi wpisze się połowę tylko tej oceny.

W razie, gdy zawodnik zamieni podczas ćwiczeń pierwiastek jakiegoś ćwiczenia innym, doda lub opuści cośkolwiek, całe ćwiczenie ocenia się zerem.

Za wykonanie poszczególnych pierwiastków w przeciwną stronę, aniżeli podane w opisie, ocenia się zerem. Natomiast całe ćwiczenie może być wykonane w dowolną stronę.

Zamiana zamachu na ćwiczenie ciągiem lub odwrotnie, ocenia się zerem.

Jeżeli przy woltyżach zachodzą zatrzymania, wsiady i lek-

kie oparcia nóg, a całe ćwiczenie było bez przerwy wykonane, wtedy ocenia się je niżej. Natomiast gdy wsiady, wyskoki i wytrzymania stanowiły przerwy w ćwiczeniu, natenczas ocenia się zerem.

Wady cielesne należy przed zawodami zgłosić sędziom, by mogli takowe uwzględnić.

Ochrona przy ćwiczeniach dozwolona, pomoc wzbroniona. Ta ostatnia unieważnia ćwiczenia bez prawa do poprawy.

Wszystkie ćwiczenia ocenia się:

Wykonane źle i z błędami	—	punkt.
Wykonane dość dobrze (dostatecznie) .	1 — 40	„
Wykonane dobrze	41 — 70	„
Wykonane bardzo dobrze	71 — 90	„
Wykonane wzorowo	91—100	„

Na ocenę właściwą składa się:

1. Ocena za wykonanie ćwiczenia przez poszczególnego zaw.
2. Ocena za ćwiczenie, wykonane przez cały zastęp (przy ćwiczeniach wolnych).
3. Za zachowanie się zawodników przy ćwiczeniach na przyrządach i całego zastępu przy ćwiczeniach wolnych.

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW, MOŻLIWYCH DO OSIĄGNIĘCIA ZA POSZCZEGÓLNE ĆWICZENIA.

Druhowie:

Dla stopnia niższego i wyższego.

1.	Ćwiczenia wolne	100	punkt.
2.	„ na koniu wszerz	100	„
3.	„ na drążku	100	„
4.	„ na poręczach	100	„
5.	„ na kółkach	100	„
6.	Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż . .	100	„
7.	Skok w dal z rozbiegu	100	„
8.	Pchnięcie kulą	100	„
9.	Bieg 100 m.	100	„
	Razem	900	punkt.

Za zachowanie się zawodników: dojście i odejście od przyrządu i przy ćwiczeniach wolnych.

1. Przy ćwiczeniach wolnych . . . . 20 punkt.
2. Przy ćwiczeniach na poręczach przy każdym

przyrządzie 10 p. = ... 40 „
3. Przy przeskoku rozkrocznym . . . . . . 10 „
4. Przy skoku w dal . . . . 10 „
5. Przy pchnięciu kulą . . . . 10 „
6. Przy biegu na 100 m. . . . . 10 „

Ogółem możliwych do zdobycia 1000 punkt.

O pierwszeństwo Związku.

1. Za ćwiczenia w stopniu wyższym . . . . . 1000 punkt.
2. Za ćwiczenia dowolne na przyrządach za każdy przyrząd 100 = ... 400 „
3. Za skok w wyż z rozbiegu . . . . 100 „
4. Za skok o tyce . . . . 100 „
5. Za rzut dyskiem . . . . 100 „

Ogółem możliwych do zdobycia 1700 punkt.

Druhny:

Dla stopnia niższego.

1. Ćwiczenia wolne . . . . 100 punkt.
2. „ na poręczach . . . . 100 „
„ na drabinie . . . . 100 „
3. Skok w dal z rozbiegu . . . . 25 „
4. Rzut piłką uszatą . . . . 25 „
5. Bieg 60 m. . . . . 50 „

Razem 400 punkt.

Za zachowanie się zawodniczki: dojście i odejście od przyrządu i przy ćwiczeniach wolnych.

1. Przy ćwiczeniach wolnych . . . . 20 punkt.
2. Przy ćwiczeniach na poręczach przy każdym przyrządzie 10 p. = ... 20 „
3. Przy skoku w dal . . . . 10 „
4. Przy rzucie piłką . . . . 10 „
5. Przy biegu . . . . 10 „

Ogółem możliwych do zdobycia 470 punkt.

Dla stopnia wyższego i pierwszeństwa Związku.

1. Ćwiczenia wolne	100	punkt.
2. „ na poręczach	100	„
„ na drabinie	100	„
„ na równoważni	100	„
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż	100	„
4. Rzut piłką uszatą	30	„
5. Bieg 100 m.	50	„
Razem	580	punkt.

Za zachowanie się zawodniczki: dojście i odejście od przyrządu i przy ćwiczeniach wolnych:

1. Przy ćwiczeniach wolnych	20	punkt.
2. Przy ćwiczeniach na przyrządach przy każdym przyrządzie 10 p. =	30	„
3. Przy przeskoku rozkrocznym	10	„
4. Przy rzucie piłką	10	„
5. Przy biegu	10	„
Ogółem możliwych do zdobycia	660	punkt.

Sędziowie.

Ćwiczenia wolne oceniać będzie ośmiu sędziów, z których siedmiu sądzi poszczególnych zawodników, a 8-my cały zastęp. Przy każdym przyrządzie sądzi dwóch, a przy skokach i rzutach po trzech sędziów, przyczem jeden z nich wpisuje oceny do tabelki.

Ocena ćwiczeń jawna. Sędzia, gdy tylko ocenę do tabelki wpisze, poda ją zaraz do wiadomości zawodnikowi.

O poprawach.

Poprawiania ćwiczeń nie uwzględnia się. Powtórzyć ćwiczenia może zawodnik tylko wówczas, o ile przerwa w ćwiczeniu nastąpiła z przyczyn niezależnych od niego (obluzowanie lub obsunięcie się przyrządu lub t. p.).

Ocena biegu, rzutu i skoku odbywa się na podstawie tabel, wydanych przez Związek Sokolstwa Polskiego p. t. „Tabele oceny wyników“.

Przyrządy.

1. Drążek stalowy o rozpięciu 225 cm. średnicy 30 — 32 mm., ustawiony na wysokości 130 cm.
2. Poręcze żelazne 160 — 170 cm. wysokie, dowolnie rozszerzone 3,00 — 4,00 m. długie.
   Uwaga: Dla druhen jedna żerdź opuszczona o 60 cm.
3. Koń długości 190 cm. z łękami rozsuniętemi na szerokość 45 cm. i wysoki 110 cm.
4. Kółka zawieszone na wysokości 2.30 m. nad ziemią, a liny nie krótsze niż 2.50 m. od zawieszenia. Wewnętrzna średnica kółka 17 — 18 cm., średnica pręta, łącznie z fornirem lub obszyciem skórą 30—35 mm. Szerokość zawieszenia 40 — 45 cm.
5. Drabina pozioma 4 — 5 m. długa, o szczeblach średnicy 25 — 30 mm., oddalonych od siebie o 25 cm.
6. Kładka równoważna 4 — 5 m. długa, 18 — 20 cm. szeroka, o płaszczyźnie do chodzenia 8 cm.
7. Odskocznia (mostek) twarda, niska 100 cm. szeroka, 75 cm. długa, wysokość w najwyższym końcu 10 cm.

Komisja apelacyjna.

Wszystkie sporne kwestje rozstrzyga na miejscu komisja apelacyjna.

Komisja apelacyjna składa się:

Z przewodniczącego grona sędziów, jego zastępcy, dwu członków Zw. Wydz. Techn.

Komisja apelacyjna rozpatruje protesty i reklamacje zawodników i przedstawia swe orzeczenia pełnemu zebraniu grona sędziów. Orzeczenie zapada większością głosów i jest bezapelacyjne.

Zażalenie przeciw ocenie winien niezwłocznie wnieść zawodnik, gdy tylko ocena była mu podana do wiadomości. Zażalenie zgłosi prowadzący zastęp, przewodniczącemu sędziów, który sprawę rozpatrzy natychmiast, gdy tylko zawody zastępu na danym przyrządzie były ukończone.

Gromadnych zażaleń nie uwzględnia się.

Każdy zawodnik winien się bezwzględnie podporządkować karności przepisom i porządkowi, jaki panuje w czasie trwania zawodów w szatni, na placu zbioru i na boisku.

W razie wykroczenia zawodnika przeciw przepisom i porządkowi, może kierownik zawodów, na wniosek sędziego, wykluczyć zawodnika z dalszych zawodów.

Nagrodę otrzymają:

Wszystkie zastępy i zespoły, które osiągną z wszystkich możliwych do zdobycia punktów:

70% — bronzową plakietę i dyplom;
65% — dyplom.

Wszystkie jednostki, które osiągną z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

70% — złotą odznakę zlotową i dyplom;
65% — srebrną odznakę zlotową i dyplom;
60% — bronzową odznakę zlotową i dyplom.

Ze względu na to, że zawody dla zastępów wyższego stopnia z gniazd lub okręgów, należących do Zw. Sokolstwa Polskiego, są zarazem zawodami o nagrodę przechodnią im. Karola Noskiewicza, ufundowaną przez gniazdo Warszawa IV. Otrzymuje tę nagrodę ten zastęp, który z pośród zastępów, które osiągną 70% przewyższył ten procent, największą liczbą z możliwych do zdobycia punktów.



Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół" Red. odp. *Jan Fazanowicz.*

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.